

Sucht und Abhängigkeit

Von Sucht hat man bis 1964 gesprochen, danach wurde die Begriffe Missbrauch und Abhängigkeit eingeführt.

Der regelmäßige und/oder hohe Konsum von Suchtmitteln, ohne Vorliegen einer Abhängigkeit, wird als Missbrauch bezeichnet.

Hierbei wird zwischen normalem Konsum, riskantem Konsum, Missbrauch und Abhängigkeit unterschieden. Wobei die Übergänge fließend sind.

Ursachen

Für eine Abhängigkeit gibt es vielfältige Ursachen, sei es durch falsche Freunde damit in Berührung gekommen zu sein, und dann in die Sucht abzurutschen. Oder es beginnt mit der Stressbewältigung des Alltags oder Missempfinden in Folge von anderen Krankheiten. Es ist immer ein missglückter Selbstheilungsversuch. Auch Medikamente wie Schlafmittel, Beruhigungsmittel, Schmerzmittel oder Nasenspray können abhängig machen.

Symptome

Es gibt die psychische und die körperliche Abhängigkeit. Bei abhängig machenden Substanzen beginnt die psychische Abhängigkeit mit dem Vermeiden von negativen und Erreichen von positiven Gefühlen.

Die körperliche Abhängigkeit resultiert aus der Anpassung an das Suchtmittel. So wird der Stoffwechsel auf die konstante Einnahme angepasst.

Bei Alkohol z.B. gerät die Balance zwischen den dämpfenden und aktivierenden Botenstoffen durcheinander, aufgrund der beruhigenden Wirkung.

Um eine gleichbleibende Wirkung zu erzielen, muss die Dosis erhöht werden.

Der Körper entwickelt eine Toleranz gegenüber dem Suchtmittel.

Der körperliche Entzug kann von zwei Wochen über mehrere Monate dauern, abhängig von der Substanz. Dann hat sich der Stoffwechsel wieder "normalisiert".

Viel schwieriger ist der psychische Entzug, weil das Verlangen über den körperlichen Entzug hinaus bestehen bleibt.

Neben Substanzen kann auch Glücksspiel, Computerspiele, Handy und vieles Andere abhängig machen.

Hier entsteht ein Suchtfaktor durch die Stimulierung des Belohnungssystems, aufgrund der Ausschüttung von Glückshormonen.

Behandlung

Der erste Schritt ist ein Entzug, dieser läuft meist stationär ab. Es gibt aber auch professionellen ambulanten oder teilstationären Entzug. In dieser Phase wird das weitere Vorgehen geplant.

Als nächstes folgt die Entwöhnung, um die erreichte Abstinenz zu stabilisieren. Hier kann eine Kurzzeittherapie, über wenige Wochen, oder eine Langzeittherapie über mehrere Monate erfolgen. Dies erfolgt meistens in Fachkliniken, kann aber auch ambulant stattfinden.

Danach folgt die Nachsorge, dies ist meistens parallel zu ambulanter Therapie. Hier spielen berufliche Wiedereingliederung, ggf. Umgang mit Schulden, und andere Alltagsthemen die Hauptrolle.

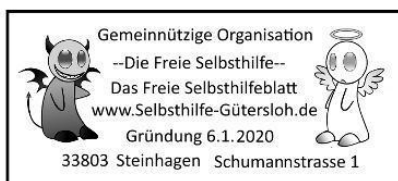
Tipps für Angehörige

- Sich bewusst machen, dass man nicht verantwortlich für die Situation ist
- Kein Geld verleihen und versuchen das eigene Vermögen abzusichern
- Verständnis zeigen, aber klare Grenzen setzen
- Sich selbst Hilfe suchen, um die Situation besser zu verstehen
- Die Behandlung ist ein langer Weg, es funktioniert nicht immer mit dem ersten Entzug.
- Aufpassen, dass man nicht in die Co- Abhängigkeit gerät und die eigenen Bedürfnisse vergisst

Tipps für Betroffene

- Der erste und vermutlich entscheidendste Schritt ist sich die Abhängigkeit einzugestehen und Hilfe in Anspruch zu nehmen
- Den Kontakt zu Mitkonsumenten abbrechen
- Diakonie, Caritas oder andere Stellen bieten eine Drogen- und Suchtberatung an

Quelle:<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/haeufiggestelltefragen/was-ist-der-unterschied-zwischen-sucht-und-abhaengigkeit-81254f97-2459-4037-bf5e-905a62617bd3>



Dieses Produkt
besteht zu 100%
aus Recyclingpapier.
Aus Liebe zur Natur.